
مكتبة قصيمي نت للكتب المجانية
جديد
سلسلة الوفاق
المكرونة
سلطات و أطباق رئيسية
ثريا فلوق
www.gulfup.com
هذا العدد الجديد من سلسلة الوفاق خاص بالمكرونة و المعجنات،
التي تعد مصدرا للطاقة و تؤمن القوة للجسم و ذلك لماتحتويه من
أملاح معدنية و فيتامينات.
كما تتميز الوجبات المقترحة بتنوعها و سهولة تحضيرها.
022 30 68 31 - 022 30 13 90
022 30 68 31
wifak_filali@yahoo.fr

كيفية سلق الاسباكيتي

المقادير:
- 250 غ من الاسباكيتي
- 8 كؤوس كبيرة ماء
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة زبدة أو زيت الزيتون

طريقة التحضير:
* في طنجرة يغلى الماء مع ملح، توضع فيه أطراف الاسباكيتي أولا ثم تدفع تدريجيا بطرف المغرفة حتى تلين. تحرك الاسباكيتي بالشوكة حتى لا تلتصق ببعضها.
* تضاف الزبدة أو الزيت، وتترك الطنجرة على النار بدون غطاء مع التحريك من حين لآخر (8 إلى 13 دقيقة) حسب الوقت المكتوب على غلاف الاسباكيتي.
* تصفى الاسباكيتي من الماء ثم تغطى كذلك بجزء من الصلصة المرافقة.

كيفية سلق المقرونة على الطريقة الإيطالية

المقادير:
- 350 غ من المقرونة
- 3 لتر من الماء
- ملعقة كبيرة زيت الزيتونة
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة زبدة أو ملعقة صغيرة زيت

طريقة التحضير:
* يغلى الماء في طنجرة مع إضافة الزيت والملح، وعند غليان الماء تفرغ المقرونة تدريجيا مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق المقرونة بقعر الطنجرة، ثم يترك الغطاء نصف مفتوح حتى لا يفيض ماء المقرونة.
* تترك الطنجرة تغلي ما بين 8 إلى 12 دقيقة. تصفى المقرونة من مائها و تغمس بالزبدة لتبقى ساخنة.

ملحوظة:
* يجب ألا يتعدى طهي المقرونة أكثر من 12 دقيقة بالنسبة للنوع الجاف.
* كذلك لا تطهى المقرونة على نار مهيلة أبدا لأن هذا يجعلها تلتصق بالقعر.

صلصة الطماطم

المقادير:
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة غير مذابة
- حبة بصل مفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف كيلو من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- فص ثوم مدقوق
- قليل من الزعتر اليابس مفروم أو سحيق
- نصف ملعقة صغيرة معدنوس مفروم
- ملح
- إبزار

طريقة التحضير:
* في مقلاة ساخنة تذاب الزبدة مع الزيت على نار هادئة، يضاف البصل ليحمر قليلا ثم تضاف كل المقادير. تترك المقلاة فوق نار متوسطة مدة 30 دقيقة حتى تحصل صلصة.

ملاحظة:
يمكن إضافة أحد اللحوم (كفتة - دجاج - قمرون) حسب الاختيار.

صلصة البشاميل

المقادير 1:
- لتر إلا ربع من الحليب (مغلى و بارد)
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- 50 غ زبدة، قليل من الملح و الإبزار
- قليل من مسحوق جوزة الطيب

المقادير 2:
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ربع لتر من الحليب
- 3 ملاعق قهوة من القشدة الطرية
- 50 غ زبدة

طريقة التحضير:
* في كاسرول تذاب الزبدة، يضاف إليها الدقيق تدريجيا مع التحريك المستمر مدة 3 دقائق ثم يضاف الحليب كذلك تدريجيا مع التحريك بملعقة خشبية حتى غليان الحليب.
* عندما يتجمد الخليط و يصبح كالكريمة يزال الكاسرول من على النار، يضاف إليه الملح، الإبزار، قليل من مسحوق جوزة الطيب، ثم يخلط الكل جيدا وتصبح الصلصة جاهزة للاستعمال.

ملحوظة:
بالنسبة للمقادير 2 تضاف القشدة الطرية عند نهاية الطهي.



تاكلياتيل (بورتوفينو)

المقادير:

- 400 غ من ماكرونية تاكلياتيل مسلوقة
- كأس صغير من مرق الدجاج
- علبة صغيرة من القشدة الطرية(السائلة)
- 70 غ من الجوز مفروم
- 5 حبات من أنصاف الجوز للتزين
- حزمة من البازليك(الحبق)
- زيت الزيتون
- ملح – ابزار

طريقة التحضير:

* في طنجرة على النار يغلى مرق الدجاج والقشدة الطرية حتى يتناقص إلى النصف.
* يضاف الجوز المهروس و البازليك المفروم مع الملح و الإ بزار مدة 5 دقائق ثم تنزل الطنجرة من فوق النار.
* تسقى الماكرونية بالصلصة الدافئة. تزين بأوراق من البازليك وحبات الجوز



سباكتي بالأنشوبة

المقادير:

- 600 غ سباكتي مسلوقة
- علبة صغيرة من معجون الطماطم
- كأس شاي من الزيت
- علبتان من سمك الأنشوبة
- فصان ثوم مطحون
- 75 غ زبدة
- كأس شاي من الماء
- ملح – إبزار

طريقة التحضير:

* في إناء تخلط الزيت مع معجون الطماطم، الثوم، الملح، الإبزار وعلبة الأنشوبة مطحونة.
* يوضع الإناء على النار مدة 10 دقائق، و يحرك الخليط من حين لآخر.
* تسحق سباكتي ثم تدهن بالزبدة، و تفرغ في طبق التقديم، ثم تصب فوقها الصلصة لتزين بشرائح علبة الأنشوبة الباقية، و ترش بالمعدنوس المفروم حسب الرغبة.



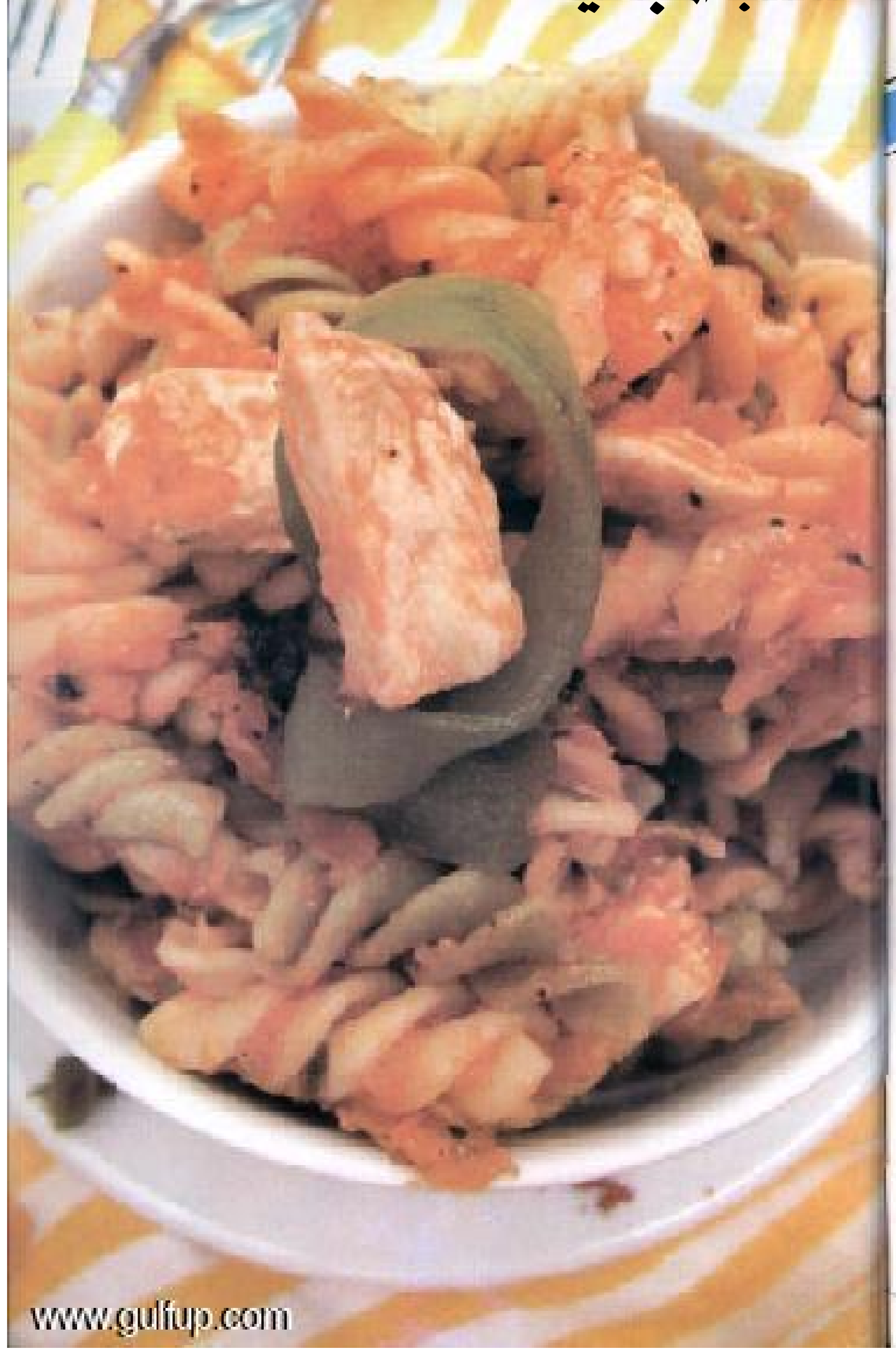
سباكتي بلحم الستيك(البوفتيك)

المقادير:

- 500 غ من سباكتي مسلوقة
- 300 غ من شرائح اللحم (الستيك)
- 500 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة (نزال البذور)
- فصان توم مفروم.
- كأس صغير من زيت الزيتون.
- 100 غ من جبن بارمزان المبشور
- ملح- إبزار.

طريقة التحضير:

* في مقلاة تقطع شرائح اللحم على شكل شرائط رقيقة ثم تشحر في الزيت مدة 5 دقائق.
* تضاف الطماطم،الثوم، الملح و الإبزار مع التحريك حتى يجف ماء الطماطم و تخثر الصلصة.
* تنزل المقلاة من فوق النار ثم يضاف إليها الجبن ويحرك الخليط بسرعة.
* في إناء التقديم توضع سباكتي ثم تصب فوقها الصلصة المهيأة وتزين بالمعدنوس المفروم.



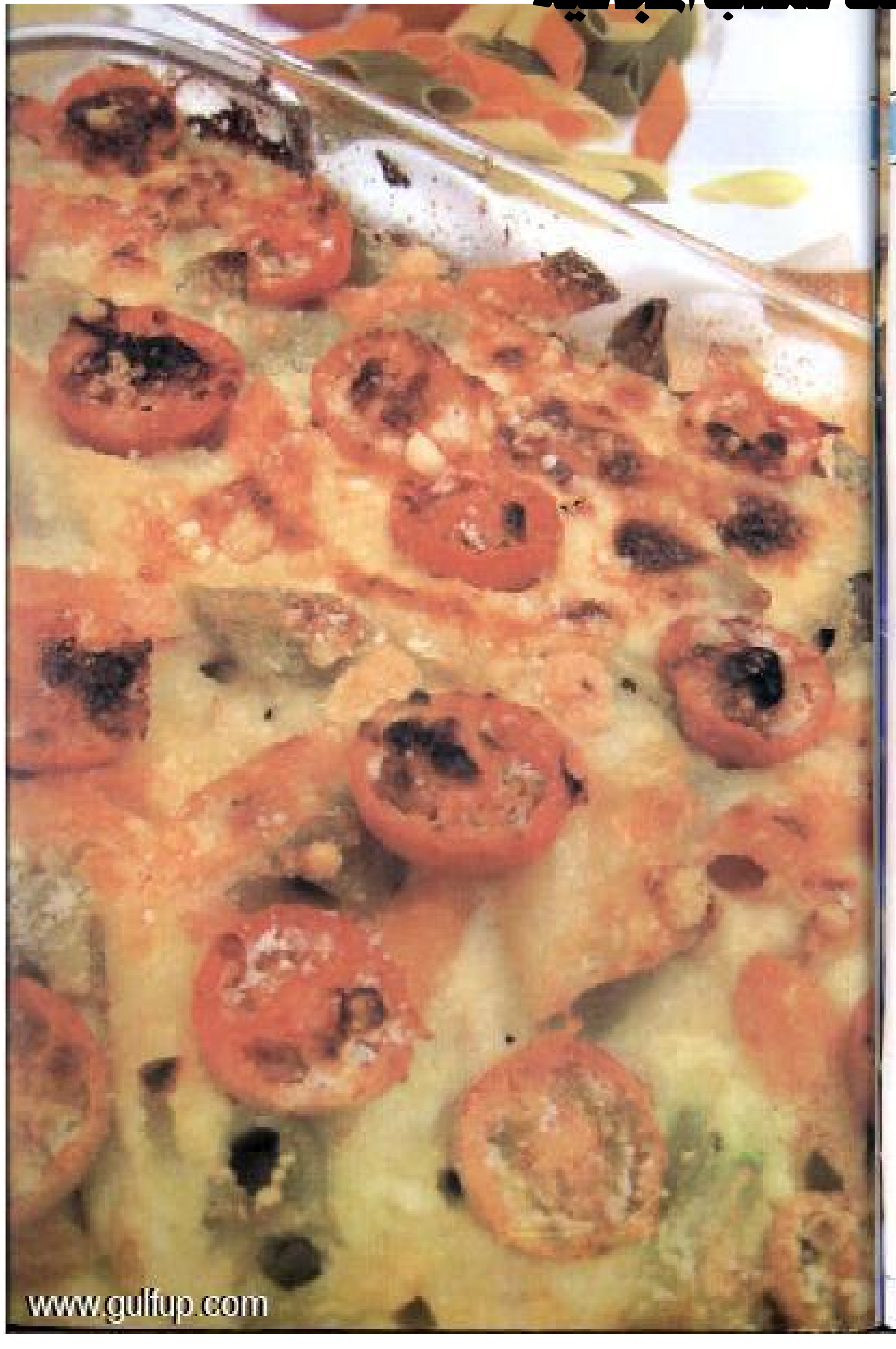
مقرونة بالدجاج

المقادير:

- 350 غ من المقرونة المسلوقة (على شكل لولب)
- مغرفتان كبيرتان زيت الزيتون
- حبة بصل مفرومة، ملح، إبزار
- حبة جزر مقشرة و مقطعة مكعبات
- 50 غ معجون الطماطم
- فص ثوم مفروم
- 400 غ طماطم مقشرة و مقطعة
- مكعب مرق الدجاج مذاب في كأس صغير من الماء
- 250 غ من صدر الدجاج مقطع شرائح (قطع رقيقة)

طريقة التحضير:

* في مقلاة يحمر البصل و الدجاج و الجزر في الزيت الساخن.
* يضاف الثوم، الطماطم المطحونة، معجون الطماطم ثم مكعب مرق الدجاج ويطهى الكل مدة 20 دقيقة حتى ينضج الدجاج و تتخثر الصلصة.
* تصب المقرونة ساخنة في صحن التقديم، تغطى بالصلصة و تزين بالمعدنوس المفروم.



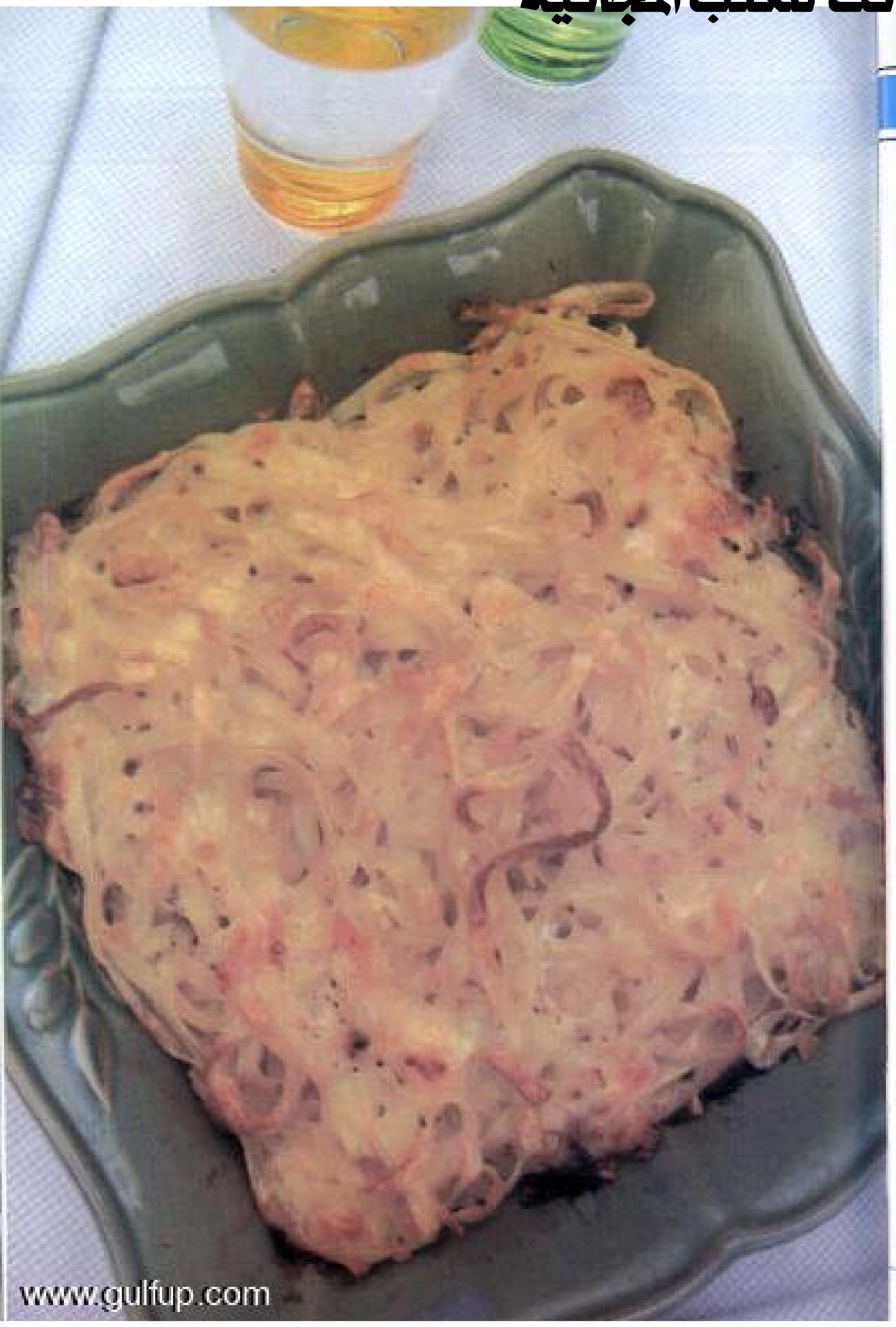
مقرونية بالبشاميل في الفرن

المقادير:

- 350 غ من أي نوع من المقرونيه مسلوقة
- 175 غ جبن شيدر
- قليل من جبن بارميزان مبشور
- ملعقة صغيرة خردل (موطارد)
- معدنوس للتزيين
- مقدار من البشاميل
- علبتان من سمك الطون بالزيت أو ثلاث ملاعق كبيرة من كشير محكوك
- 350 غ طماطم صغيرة الحجم مقطعة دوائر

طريقة التحضير:

* في إناء تصب صلصة البشاميل، الموطارد، جبن الشيدر، الملح و الإبزار.
* يصفى الطون من الزيت و يضاف إلى الخليط الأول، تقلب الكل و تمزج مع المقرونة المسلوقة.
* يدهن صحن الفرن بالزبدة، ثم تصب فيه المقرونة، يسوى بملعقة ثم يزين الوجه بدوائر الطماطم و يرش بالجبن (بارميزان) المحكوك و يدخل إلى فرن ساخن مدة 20 دقيقة



تاكلياتيل في الفرن

المقادير:

- 250 غ تاكلياتيل مسلوقة
- 3 بيضات
- كأس صغير حليب
- كأس صغير جبن محكوك
- ملعقتان كبيرتان زبدة غير مذابة
- ملح – إبزار

طريقة التحضير:

* في إناء يطرب البيض مع الحليب، الزبدة، الجبن، الملح و الإبزار.
* تصفى المقرونية من ماء السلق و تمزج مع الخليط الأول.
* يدهن طبق الفرن بالزبدة ثم تصب فيه المقرونية و يدخل إلى فرن ساخن مدة 25 دقيقة حتى يتذهب وجهها و تقدم ساخنة.

ملاحظة:

يمكن أن تعوض الصلصة المذكورة بصلصة البشاميل و الجبن المحكوك.



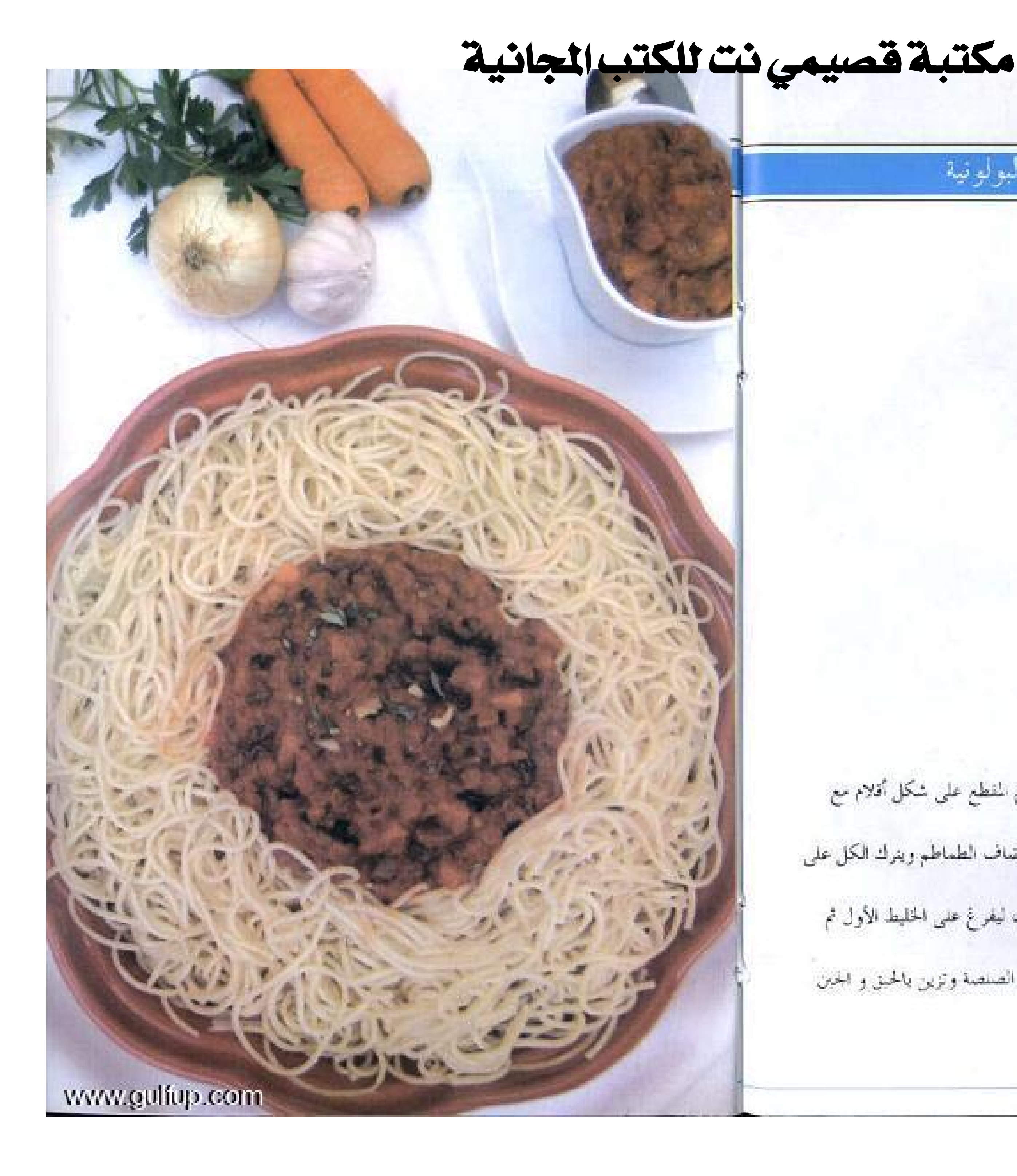
مقرونية بالفلفل (رجيم)

مقادير :

- 200 غ مقرونية مسلوقة (حسب الأحجام)
- حبتان من الفلفل أحمر و أصفر
- 500 غ من الطماطم مقشرة
- فص ثوم
- 50 غ زيتون أخضر بدون عظم
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- نصف حزمة معدنوس
- ملح
- أبزار

طريقة التحضير :

* يشوى الفلفل، ثم تنظف و تقطع شرائح رقيقة.
* في مقلاة، تحمر الطماطم المقطعة مكعبات صغيرة في الزيت الساخن مع الثوم المفروم.
* يضاف الفلفل، الملح، الإبزار، يحرك الكل و يترك مدة 20 دقائق على نار متوسطة.
* يسلق الزيتون في الماء المغلي مدة 10 دقائق، يصفى و يقطع دوائر.
* تضاف دوائر الزيتون إلى صلصة الطماطم، يحرك الخليط ثم ترفع المقلاة من فوق النار
* تخلط الصلصة مع المقرونية الدافئة، و تفرغ في إناء التقديم و تزين بالمعدنوس و تقدم مصحوبة بالصلصة المحضرة في إناء.



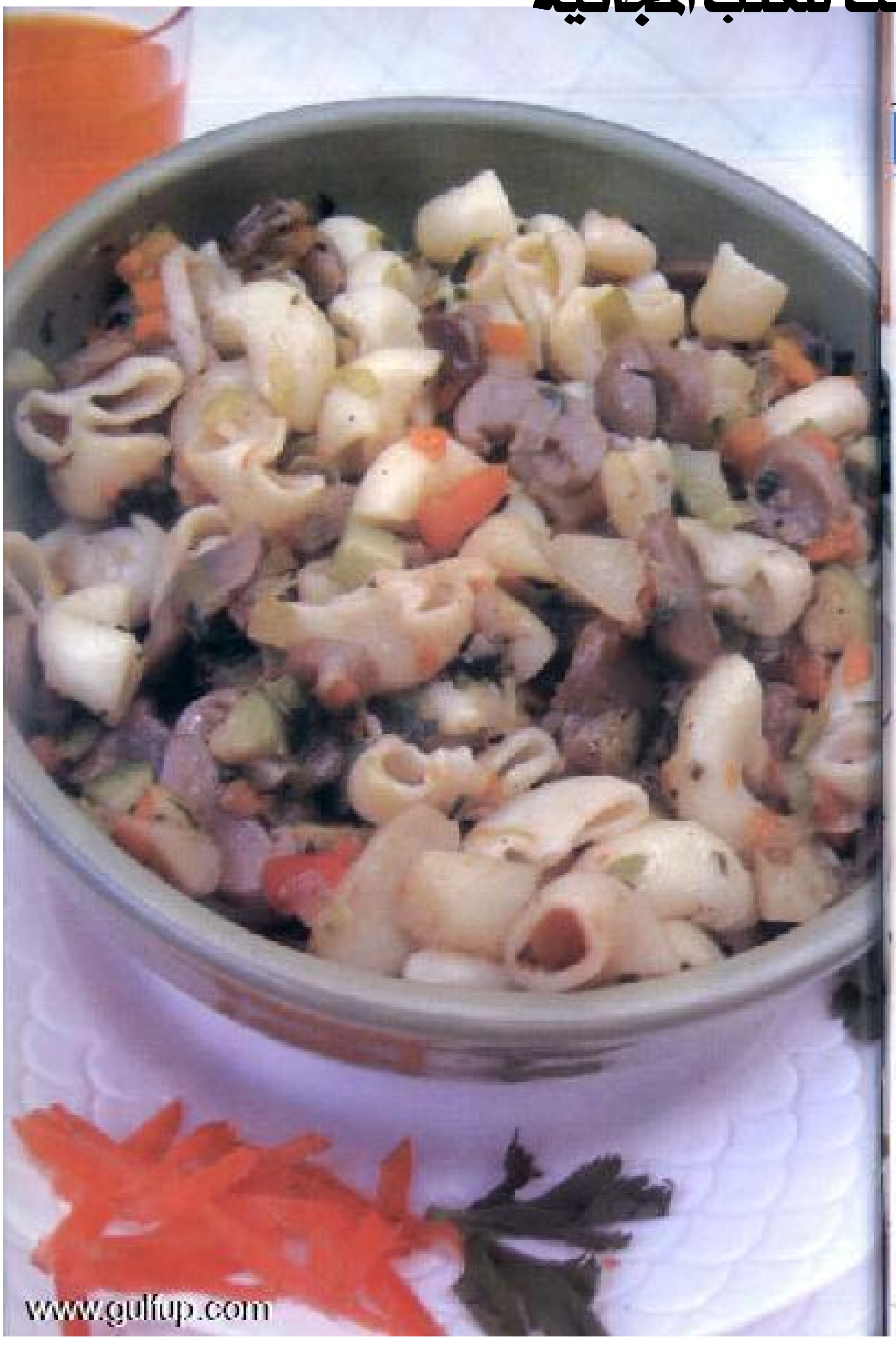
سباكيتي على الطريقة البولونية

المقادير:

- 500 غ سباكيتي مسلوقة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- عود كرافس مفروم
- 500 غ طماطم مقشرة و مفرومة
- كأس كبير من الماء
- نصف ملعقة من الحبق المفروم
- قليل من الجبن المحكوك
- حبة بصل مفرومة
- جزرتان مقشرتان ومفرومتان
- 500 غ من شرائح اللحم (ستيك)
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- مكعب مرق اللحم (إختياري)
- ملح - ابزار

طريقة التحضير:

* في مقلاة يحمر البصل في الزيت الساخن، يضاف اللحم المقطع على شكل أقلام مع التحريك حتى يتشحر الخليط.
* تضاف الكرافس والجزر مع التحريك مدة 5 دقائق، تضاف الطماطم ويترك الكل على نار هادئة مدة 10 دقائق.
* يذاب معجون الطماطم في الماء مع مكعب مرق اللحم، ليفرغ على الخليط الأول ثم يطهى مدة 10 دقائق أخرى.
* في طبق التقديم توضع سباكيتي، تجوف ثم تصب فوقها الصلصة وتزين بالحبق و الجبن المحكوك.



مقرونية بالخضر

المقادير:

- حبتان طماطم مقطعتان قطع صغيرة
- حبة باذنجان صغيرة
- حبة قرع صغيرة مقطعة
- حبة بطاطس مقطعة صغيرة
- عرشان كرافس مفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حزمة صغيرة قزبر
- 200 غ من الشامبيون
- حبة جزر مقطعة مكعبات
- ورقة من الملفوف (كرمب)
- 200 غ من مقرونية (أي نوع)
- حبتان من البصل المفروم
- 100 غ من جبن مبشور
- لتر و نصف من الماء
- مكعب للحم أو الدجاج
- ملح، ابزار

طريقة التحضير:

* في طنجرة يحمر البصل في الزيت الساخن مدة 5 دقائق بعد ذلك تضاف الخضر ويترك الكل على نار هادئة مدة 15 دقيقة مع التحريك.
* يضاف إليها لتر و نصف من الماء و مكعب المرق مفتت، عند الغليان تضاف حزمة الأعشاب.
* تقشر الطماطم مع إزالة البذور ثم تقطع مكعبات صغيرة جدا ثم تضاف إلى الطنجرة مع الشامبيون المقطع شرائح صغيرة. تضاف المقرونية و تترك على النار مدة 15 دقيقة.
* ترفع الطنجرة من على النار، و تمزج المقرونية بالجبن المبشور ثم تقدم ساخنة.



سباكيتي على الطريقة الصينية

المقادير:

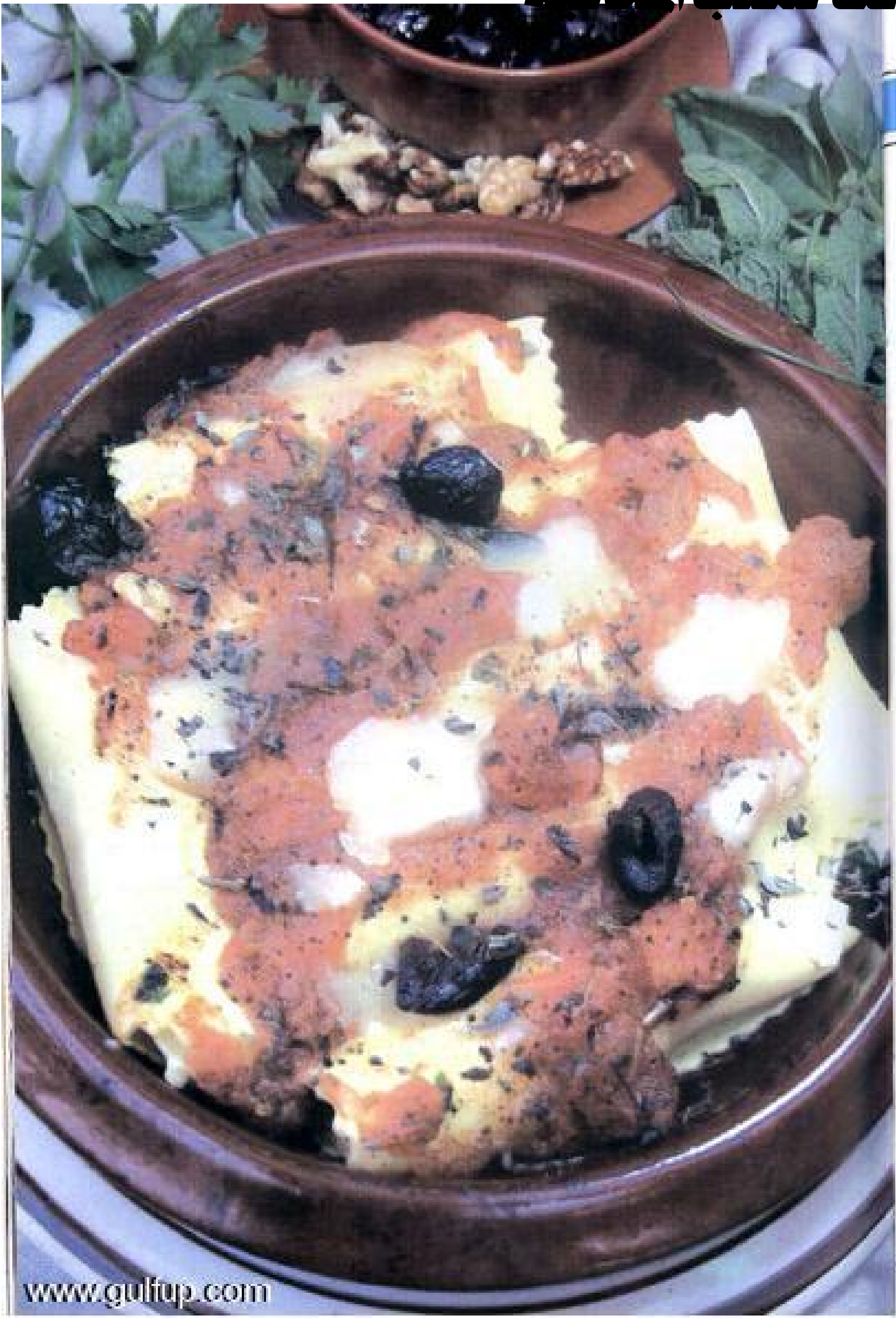
- 125 غ شرائح اللحم أو الدجاج مقطع قطع رقيقة
- فصان ثوم مفروم
- 3 ملاعق من صلصة الصوجا (توجد في المتاجر الممتازة)
- 250 غ من سباكيتي مسلوقة
- قليل من سكينجبير طري مفروم
- قرن فلفل حار أو حريق
- 250 غ كروفيت مقشر ومغسول
- 3 حبات بصل مفروم

طريقة التحضير:

* تمزج شرائح اللحم مع نصف كمية الثوم، ونصف كمية الصوجا ثم تترك جانبا لتتبل مدة 20 دقيقة.
* في مقلاة واسعة تسخن الزيت، يضاف إليه البصل، سكينجبير و الثوم المتبقي و كذلك اللحم المتبل (المشرمل).
* يحرك المزيج بخفة مدة 15 دقيقة إلى أن يجف ماء الصلصة.
* يضاف الكروفيت و بعد 5 دقائق تضاف الاسباكيتي المسلوقة، تحرك ثم تنزل من فوق النار وتقدم ساخنة.

ملاحظة:

إذا لم يوجد سكينجبير الطري، يمكن تعويضه بسكينجبير الجاف حيث ينقع في الماء ليلة كاملة. كما يمكن أن يعوض الفلفل الحار أو سكين جبير بالفلفل الأبيض.



كانيلوني بالجبن و الطماطم والأعشاب

المقادير:

- 8 قطع لازانيا مسلوقة
- حزمة من البازلبد
- حزمة من المعدنوس
- قليل من الزعتر
- فص من الثوم
- 10 ورقات من النعناع
- 500 غ طماطم مطحونة
- 50 غ من الزيتون الأسود (بدون عظم)
- 500 غ من جبن الريكوتا
- 200 غ جبن بارميزان
- ملعقتان صغيرتان زيت الزيتون
- 20 غ من الزبدة
- قليل من السكر
- السيبوليت
- ملح و ابزار

طريقة التحضير:

* في طنجرة توضع الطماطم، الزعتر، الثوم المفروم، السكر، الملح و الإبزار. يترك المزيج على نار متوسطة من 10 إلى 15 دقيقة حتى تخثر المرق.
* تفرم باقي الأعشاب ثم تمزج مع الريكوتا و 100 غ من جبن البارميزان المبشور و الزيتون مقطع صغير.
* بعد سلق اللازانيا تقطر من الماء. توضع ملعقتان من الحشوة في طرف كل قطعة ثم تلف حول نفسها لتصبح كالأنبوب.
* يدهن طبق الفرن بالزبدة ترتب فيه قطع اللازانيا الملفوفة ثم تصب فوقها صلصة الطماطم ويزين وجهها بقطع من جبن البارمزان و الزيتون الأسود يرش الوجه بالزعتر المحكوك.
* يدخل الطبق إلى فرن ساخن مدة 20 دقيقة.



تاكلياتيل بالفكيع و الكريم

المقادير:

- 300 غ من التاكلياتيل مسلوقة و مصفاة
- 400 غ من الفكيع (شامبينيود معسب)
- باقة من بصل مفروم
- 40 غ زبدة
- علبة صغيرة كريم فريش
- ملح، إبزار، سيبوليت

طريقة التحضير:

* في مقلاة يحمر البصل في الزبدة مدة 5 دقائق يضاف إليه الفكيع.
* يحرك المزيج في اتجاه واحد مدة 5 دقائق، تضاف الملح ثم الإبزار و يطهى الكل مدة دقيقتان مع التحريك.
* تنزل المقلاة من فوق الفرن، تصب فيها المقرونية الساخنة يحرك الكل جيدا و يوضع في طبق التقديم ليزين بالسيبوليت المقطعة بالمقص قطع صغيرة.

معلومة:

يوضع النصف الأسفل للبصل فوق كأس مملوء بالماء بعد أسبوعين تنبت عروش خضراء رفيقة من وسط حبة البصل تسمى السيبوليت.

السولفوريزي و تطهى في فرن ساخن (200°) مدة 10 دقائق ثم تخفض درجة الحرارة لتصبح متوسطة (170°) حتى ينضج دون أن يتغير لونه كثيرا.



المقرونية بالأجبان الثلاثة و القشدة الطرية

المقادير:

- 500 غ من المقرونية المسلوقة
- 200 غ من القشدة الطرية
- 100 غ من جبن الكوركونزولا
- 100 غ من جبن الكونتي
- 350 غ من جبن بارم
- ملح، إبزار، قليل جدا من الزعتر
- 100 غ من الكاشير مبشور

طريقة التحضير:

* يقرم جبن الكونتي و جبن بارم، يفتت جبن الكوركونزولا.
* في كسرونة تسخن القشدة الطرية على نار هادئة، تضاف الأجبان الثلاث بملعقة خشبية تدريجيا مع التحريك حتى تذوب كلها.
* يضاف قليل من الملح و الإبزار و قليل جدا من الزعتر، تمزج المقرونية الساخنة بهذه الصلصة ثم تصب في طبق الفرن المدهون و يزين الوجه بالكاشير.
* يدخل الطبق إلى فرن ساخن مدة 10 دقائق ليذهب وجه المقرونية ثم تقدم ساخنة.

ملاحظة:

يمكن أن تستبدل الأجبان الثلاثة بأجبان أخرى مختلفة حسب ما هو متوفر.



مقرونية بسمك الطون في الفرن

المقادير:

- 350 غ من المقرونية مسلوقة (أي نوع)
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- حبة بصل مفرومة
- فصان ثوم مدقوق
- 50 غ من معجون الطماطم
- ورقة سيدنا موسى
- نصف ملعقة كبيرة من الأعشاب مجففة
- 400 غ طماطم
- 50 غ زيتون أسود بدون عظم
- 250 غ من سمك الطون المعلب بالزيت
- 100 غ جبن محكوك (اختياري)
- 3 ملاعق كبيرة من الخبز اليابس محكوك
- قليل من المعدنوس المفروم
- ملح، بزار

طريقة التحضير:

* في مقلاة يحمر البصل والثوم في الزيت الساخنة على نار هادئة مدة 10 دقائق.
* تضاف إليها الطماطم المقشرة والمقطعة مكعبات، ثم معجون الطماطم مع التوابل والأعشاب، يطهى المكون من 5 إلى 10 دقائق إلى أن تتخثر الصلصة.
* يصفى الطون من الزيت ليضاف إلى الخليط الأول مع الزيتون المقطع قطعا صغيرة.
* ترفع المقلاة من فوق النار ثم تخلط الصلصة مع المقرونية.
* يدهن طبق الفرن بالزبدة ثم توضع فيه المقرونية وتسوى بملعقة خشبية أو بشوكة.
* يرش وجه الطبق بالجبن والخبز اليابس المطحون، ثم يدخل إلى فرن ساخن مدة 10 دقائق حتى يتحمر وجه المقرونية.

ملحوظة:

يقدم طبق المقرونية بالطون ساخنا.



الرافيولي بصلصة الطماطم في الفرن

المقادير:

- كمية من الرافيولي المحشو بالكفتة
- زلافة من صلصة الطماطم
- كأس صغير خبز يابس مطحون
- نصف زلافة من الجبن المبشور
- قليل من الزبدة

طريقة التحضير:

* يدهن طبق الفرن بالزبدة وترتب فيه قطع الرافيولي المحشوة و المطهوة كما في الوصفة السابقة.
* تسكب فوقها صلصة الطماطم، ويرش وجهها بالخبز اليابس ثم الجبن المبشور.
* يدخل الطبق إلى فرن متوسط الحرارة مدة 20 دقيقة.



المقرونية المحشية بالكفتة و الطماطم

المقادير:

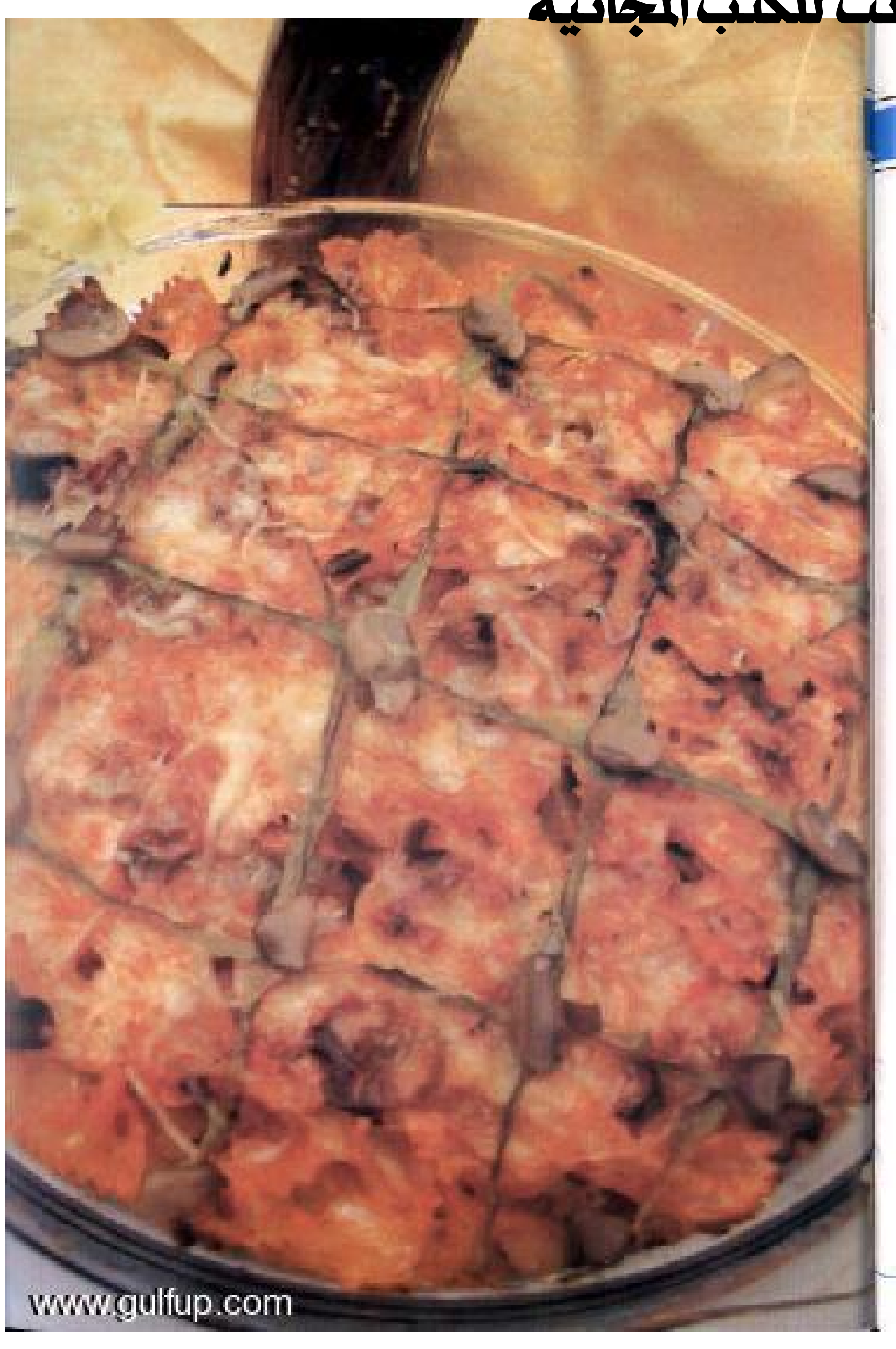
- 350 غ من المقرونية مسلوقة
- 250 غ من الكفتة (لحم مفروم)
- 1/2 حبة فلفل أحمر مفروم
- 500 غ طماطم
- ملح، إبزار، حبق و زعتر أخضر مفروم
- حبة بصل مفرومة

طريقة التحضير:

* في طنجرة تحمر الكفتة على نار هادئة مع التحريك باستمرار حتى ...
* ترفع درجة الحرارة مع إضافة البصل و الفلفل المفروم
* تقشر الطماطم، تزال بذورها، تقطع مكعبات صغيرة ثم تضاف إلى مزيج الكفتة مع الملح، الإبزار و الأعشاب. يطهى الكل من 10 إلى 15 دقيقة حتى تختثر الصلصة
* في إناء التقديم تصب المقرونية الساخنة و توضع فوقها الصلصة.

ملاحظة:

يمكن تقديم المقرونية مرفقة بالصلصة أو تمزج بها جيدا دون الإكثار من التحريك.



مقرونية بالشامبينيون في الفرن

المقادير :

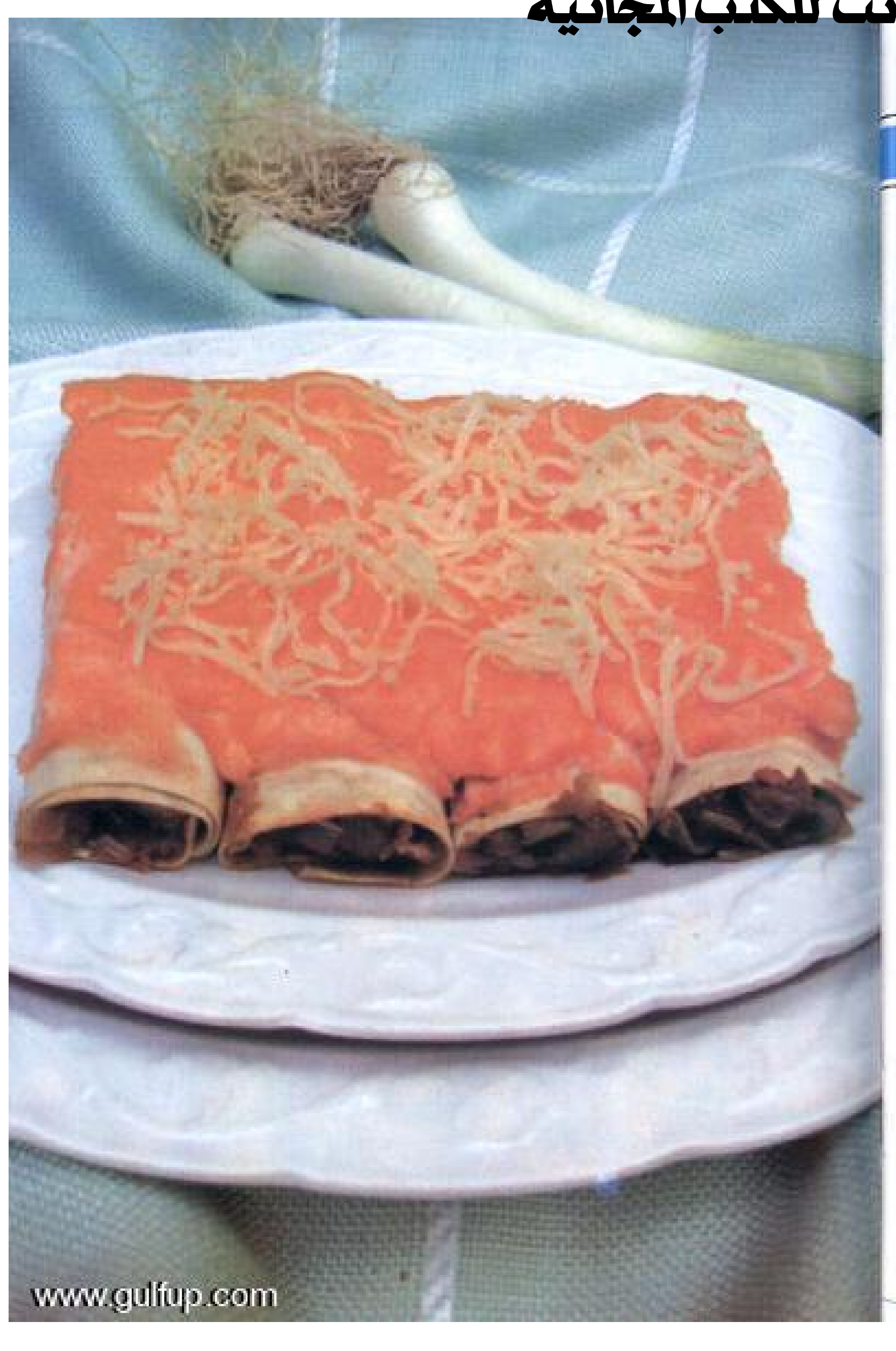
- 250 غ من المقرونية على شكل فراشة أو ملح البحر
- كأس ونصف من صلصة الطماطم
- 4 ملاعق زبدة
- نصف علبة شامبينيون شرائح
- فلفلة خضراء مشوية مفرومة
- بصلة مفرومة
- كأسان جبن شيدر مبشور

طريقة التحضير :

* يشحر البصل في الزبدة الساخنة ويضاف شامبينيون، الفلفل، صلصة الطماطم ويحرك المزيج جيدا.
* يدهن طبق الفرن بالزبدة أو الزيت، وتوضع فيه نصف كمية المقرونية المسلوقة و الصلصة، تغطى بنصف كمية الصلصة بعد ذلك تغطى بالمقرونية المتبقية وتغطى أخيرا بالجبن و تزين بالفلفل المشوي والمقطع إلى شرائح و الشامبينيون كما في الصورة.

ملاحظة :

بالنسبة لطريقة تزيين الصحن يمكن وضع طبقة من المقرونة بعد صب كمية الصلصة ثم نضيف الباقي من المقرونة، و نصف كمية الصلصة وأخيرا الجبن. كما يمكن وضع الجبن بعد المقرونة أي فوق الصلصة الأولى.



كانيلوني بالجبن والسبانخ في الفرن

المقادير:

- 250 غ مقرونة كانيلوني
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- كأس صغير صلصة الطماطم عادية
- زلافة كبيرة صلصة الطماطم بالكفتة
- زلافة كبيرة بيشاميل
- ملعقتان كبيرتان جبن مبشور
- زلافة من السبانخ مفرومة و مبخرة
- أصفر بيضة
- ملح- ابزار

طريقة التحضير:

* تسلق أنابيب الكانيلوني في طنجرة مملوءة بالماء المملح والمغلى مع قليل من الزبدة مدة 10 دقائق.
* تصفى الكانيلوني وتبرد بالماء.
* تمزج صلصة الطماطم مع الكفتة، السبانخ، ونصف كمية بيشاميل لتعمر بها حبات الكانيلوني. ثم ترتب في طبق الفرن المدهون بالزبدة.
* يغطى وجهها بصلصة الطماطم العادية ثم النصف الباقي من البشاميل.
* يرش الوجه بالجبن ثم يدخل الطبق إلى الفرن مدة 30 دقيقة .



رافيولي بالجبن

المقادير:

- كمية من الرافيولي المحشو أو العادي
- 50 غ زبدة
- زلافة جبن مبشور
- ملح – ابزار

طريقة التحضير:

* يغلى الماء المملح مع الزبدة جيدا.
* تلقى فيه مربعات الرافيولي تدريجيا بعناية حتى تحتفظ بشكلها وتسلق لمدة 10 دقائق.
* تزال المربعات من الماء وتقطر جيدا، ثم ترتب في طبق التقديم و ترش بالجبن.
* تقدم مرفوقة بأي نوع من الصلصات حسب الإختيار.

ملاحظة:

تسلق جميع أنواع الرافيولي بهذه الطريقة، بعدها تستعمل حسب الوصفة.



سباكتي بالكريم وفواكه البحر

المقادير:

- 500 غ سباكتي مسلوقة
- 50 غ زبدة، معدنوس مفروم
- قصان ثوم مفروم
- كأس كبير من الماء
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 450 غ من بلح البحر (بوزروك) مسلوق و بدون قشرة
- 100 غ من الكلمار
- 300 غ من القمرون المقشر
- 300 غ من الكريم فريش (قشدة طرية)
- 50 غ جبن محكوك - ملح- بزار
- جبتان بصل خضرية مفرومة

طريقة التحضير:

* في مقلاة يحمر البصل والثوم في الزبدة حتى يصبح شفافا.
* يضاف الكلمار، الفلفل الأحمر واسح فوق النار مدة 5 دقائق مع التحريك.
* يضاف بلح البحر، القمرون ثم الماء إلى المقادير الأولى ويطهى الكل حتى يتناقص المرق إلى النصف.
* يصب الكريم فريش و يترك 10 دقائق مع التحريك حتى يتجانس الخليط مع المرق.
* تزال الصلصة من فوق النار، يضاف إليها المعدنوس والجبن ثم يخلط الكل مع سباكتي الساخنة.



مقرونة بالنقانق (الصوصيص)

المقادير:

- 250 غ نقانق
- 350 غ مقرونة مسلوقة
- 450 غ من الطماطم مقطعة إلى دوائر
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فص ثوم مفروم
- نصف حامضة مقشرة ومكركبة
- 50 غ جبن محكوك
- ملح - إبزار

طريقة التحضير:

* في مقلاة تحمر النقانق في زيت ساخن مدة 5 دقائق وأثناء ذلك تقلب لتتخلص من الدهون، تزال من الزيت وتقطع إلى دوائر وتحتفظ بواحدة للتزيين.
* في إناء آخر تحمر الطماطم المقشرة وإزالة البذور ثم الثوم لتحصل على صلصة.
* تضاف شرائح النقانق لتطهى الكل مدة 15 دقيقة حتى تتجانس الخليط.
* تمزج الصلصة مع المقرونة الساخنة جيدا وتفرغ في طبق التقديم وتزين بالجبن وحبة النقانق المحتفظ بها.



مقرونية على الطريقة البولونية بالكفتة

المقادير:

- 500 غ كفتة لحم
- 200 غ مقرونة من أي نوع
- شرائح من حبة بصل رقيقة
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
(زيادة عند الحاجة مطحونة)
- 2 كوب مرق دجاج أو ماء
- ملعقتان صغيرتان زعتر جاف
- ملعقتان كبيرتان معجون الطماطم
- ملح، إبزار، جوز محكوك

طريقة التحضير:

* في مقلاة كبيرة، تحمر البصل في زيت ساخن، بعد 5 دقائق تضاف الكفتة مع تحريكها ثم الطماطم و الماء أو مرق الدجاج.
* تخلط المقادير جيدا و يضاف إليها الملح، الإبزار و الزعتر.
* بعد 5 دقائق من الطهي تضاف المقرونة و تحرك من حين لآخر حتى تتماسك كل العناصر، يضاف الجوز و تقدم ساخنة.